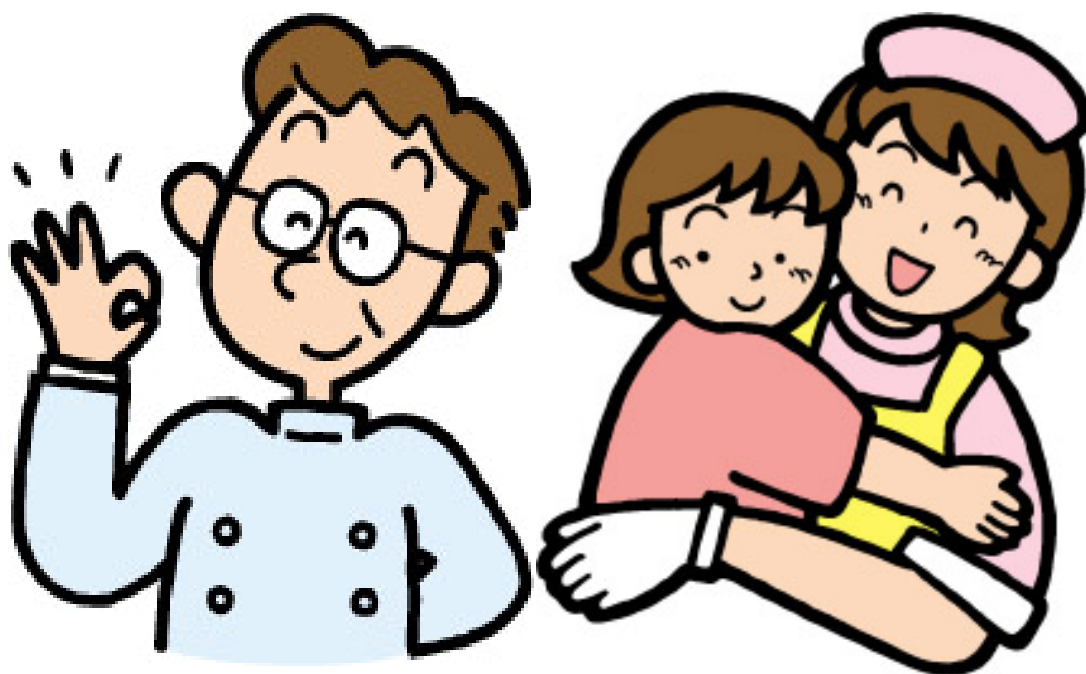


保護者の皆様へ

こんなときどうする？

～こどものケガや急病への対処～



-Contents-

01. こどもの発熱への対処
02. こどものけいれんへの対処
03. こどもの皮膚の異常（皮疹）への対処
04. こどもの腹痛への対処
05. こどもの嘔吐への対処
06. こどもの喘鳴（ぜんめい）への対処
07. ワクチンの副反応って？
08. こどもの下痢への対処
09. 夏かぜにご用心！ ～こどもの夏かぜへの対処～
10. こどものケガへの対処
11. こどもが頭を打った時の対処
12. こどもの誤飲・誤嚥への対処
13. こどものインフルエンザへの対処
14. こどものインフルエンザワクチンについて
15. こどものやけどへの対処

01. こどもの発熱への対処

こどもの急な発熱は決して珍しいことではありませんが、実際にそういう場面に直面すると、意外と慌ててしまうものです。

高熱が出たからといって、怖い病気があるとは限りません。注意して見ておきたいのは、熱以外のサインです。熱とともに以下の症状が見られる場合、小児科医のいる医療機関を受診しましょう。「せきがひどく呼吸が苦しそう」「ぐったりしている」「何度も吐く」「視線が合いにくい」「けいれんを起こしている」「水分を受け付けない／おしっこが出ない」など。

熱があってもこれらの症状がなく、食事や水分が摂れており、それほど機嫌が悪くなければしばらく様子を見ても大丈夫です。その際には水分をこまめにあげるようにし、脱水にならないよう気をつけてあげてください。また、水分が摂れていればむやみに解熱剤を使う必要はありません。

ただし、症状が大きく変わったり、熱が 3 日以上続く場合には受診をお勧めします。夜間で判断に迷う場合は、#8000 へ電話をしてみてください。これは小児救急医療電話相談という福岡県の事業で、夜の 7 時から翌朝 7 時の間、看護師や医師が症状に応じたアドバイスをしてくれます。

02. こどものけいれんへの対処

自分のこどもがけいれんした！となれば、どんな親でも慌てふためきます。発熱に伴うけいれんの多くは「熱性けいれん」といって、10 人に 1 人程度の割合でよく起こるこども特有の発熱の症状です。

通常、熱性けいれんの多くは 5 分以内に自然に止まります。けいれんが止まった後に、名前を呼んできちんと反応し、顔色や息づかいに異常を感じなければ心配はありません。夜間や休日であれば、そのまま様子をみて翌日にかかりつけ医に相談してください。ただし、①けいれんが 10 分以上続く、②けいれん後の状態が悪く、繰り返して吐く、③24 時間以内にけいれんを 2 回起こした場合はすぐに相談・受診してください！

けいれんが起きている時に、自宅で出来る対応法として、以下のことを実施してください。

①衣服、特に首まわりをゆるめる

②顔を横に向けて寝かせてあげる

(けいれん後に吐くことがあるため、吐いた物を誤って飲み込まないようにしてあげます)

③けいれんの様子や継続時間を観察する(あとで医師に伝えられるように)

※注意※

けいれん中に「舌をかまないように」と口の中にタオルや指を絶対に入れてください！！

かえって危険です！！

03. こどもの皮膚の異常(皮疹)への対処

皮疹(ひしん)とは、ブツブツができたり赤くなったり、目に見える皮膚の異常のことです。皮疹を生じる病気はたくさんありますが、その多くは夜間や休日に皮疹ができたとしても急いで受診する必要がないことが多いです。とはいえ、見た目も気になるし、かゆみ強い場合には心配になりますよね。

今回は、絶対に救急を受診しないといけない皮疹を紹介します。病名を聞いた事がある方も多いと思いますが、「アナフィラキシー」です。症状が重ければ命に関わるが多く、迅速な治療が必要です！その症状は、「息が苦しそう」「全身が赤くなっている」「ぐったりしている」などです。これらの症状がある場合はすぐに救急車を呼んでください。

その他の場合は、原則として翌日のかかりつけ医受診で問題ありません。それまでの間は、他人へ感染させる可能性もあるので「手洗いをしっかり行う」「マスクを着用する」「同じタオルを使わない」などの配慮も必要です。また、異常のある箇所はやさしく洗浄して清潔に保つこと、引っ搔かないようにすることも大切です。

外用薬を使用する際は、使用前にかかりつけ医にご相談ください。不適切な薬の使用で皮疹が悪化することがあります。

04. こどもの腹痛への対処

胃や腸の働きが未熟なこどもは、よく腹痛をおこします。同時に、下痢や便秘を伴うこともあり、どのように対処したら良いか悩むことも多いのではないのでしょうか？

今回は急いで受診した方が良い症状をお伝えします。①血液が混ざった便が出た、②ぐったりしている、③痛みがどんどん強くなってきた、④お腹が痛くて寝られない、といった症状がある場合は休日や夜間でも速やかに小児科のいる医療機関を受診しましょう。

このような症状がなければ、自宅で様子を見ながら、後日かかりつけの先生に相談されるのが良いと思います。それまでは、自宅できちんと水分を摂るように心がけましょう。お茶やミネラルウォーターよりも市販のスポーツ飲料水が最適です。また、無理に食事をさせるのは控えてください。

最後に、救急車で来院される腹痛の原因に“実は便秘”という事もあります。毎日便が出ているとしてもコロコロうんちできちんと出ていなかったりすることもあります。普段からお子さんの排便習慣を確認して頂けたらと思います。

05. こどもの嘔吐への対処

「こどもが何度も吐いた」となると、多くが嘔吐下痢症です。そばで見ているのもつらいですね。水分を上手に少しずつ飲ませてあげる事で、飲んだものを吐かせない方法もあります(後述)。ただし、以下のサインがあった場合には、脱水がひどかったり、他の病気が隠れている事があるため速やかな受診をお勧めします。

- ①呼びかけても反応が悪い
- ②顔色が悪い
- ③呼吸が荒い
- ④10回以上吐いている
- ⑤腹痛が続いている
- ⑥吐物や便に血液が混ざっている
- ⑦動けないほどの頭痛がある

以上の症状がなければ、翌日まで様子を見てかかりつけ医に相談しましょう。様子を見る際には、2つの事に気を使う必要があります。1つ目は、冒頭にも書いたように水分を少しずつあげてください。スプーンで1杯ずつゆっくりと(10~30分程度かけて)あげてください。一気に水分を摂ると吐いてしまいます。スポーツドリンクより OS-1(大塚製薬)やアクアライト(和光堂)をお勧めします。水分が摂れれば、その日は無理に食事をとる必要はありません。2つ目は、嘔吐下痢症は感染症であるため、他の家族にうつす事があります。手洗い以外に、嘔吐物や汚物は室内に置かず、その都度室外に処理するなど十分に気をつけましょう。



06. こどもの喘鳴(ぜんめい)への対処

寒くなると、こどもが“ぜいぜい”、“ヒューヒュー”して苦しそうとよく聞きます。このような呼吸音は医学的には「喘鳴(ぜんめい)」といい、気管という空気の通り道が狭くなっている合図です。今回は喘鳴が出た時に、どのような事に注意するか考えてみましょう。

まず、喘鳴がひどく食事が摂れない、横になれない、話がとぎれとぎれになる場合や唇や指先の色が悪い場合には必ず受診しましょう。

喘鳴を起こす有名な病気を3つご紹介します。

①ぜんそく…自宅に吸入器があれば、まず吸入を！吸入をしても良くならない場合は、先生に相談しましょう。特に、息を吸った時にみぞおちや肋骨の間がへこむ場合は注意しましょう！

②細気管支炎…RSウイルスが原因。鼻汁が非常に多く、鼻で呼吸をしている乳幼児にとっては鼻づまりに伴う哺乳力の低下や夜間の咳などが特徴です。3ヶ月未満の児では無呼吸発作を起こすことがあり、呼吸の仕方がいつもと違う場合はすぐに相談しましょう。

③クループ…咳をした時に犬の鳴き声のような咳が出るのが特徴です。息苦しくて寝られないような場合は相談しましょう。

喘鳴はあったが症状が軽い場合であっても、翌日にかかりつけの先生に相談する事をお勧めします。

07. ワクチンの副反応って？

ワクチンが原因といわれている副反応には、接種した所が赤くなったり熱が出たりする以外にも、病気の発症や合併症など、重大なものもあります。しかし、これらが必ずしもワクチンによるものと断定できない場合が多いのです。ワクチン接種に不安をもつ保護者の方も多いと思いますが、実際には重い疾患やアレルギーなどが無い健康な子どもたちに重大な副反応が出ることは非常に稀です！副反応は大きく分けて①局所の反応（接種部位の腫れ）と②全身の反応（発熱など）があります。（詳しくは <http://www.know-vpd.jp> に載っています）

①接種部位の腫れはどのワクチンでもよくありますが、特に DPT（三種混合ワクチン）ではよく認められます。ふつうは治療の必要はありません。**ただし、腫れが肘を超える場合はかかりつけ医にご相談ください。**

②熱があっても、機嫌も良く、いつもと変わりなければ様子を見ましょう。ただし、**機嫌が悪い、元気がないなど、いつもと違う状態が続く場合は相談してください。**

最後に、ワクチンは赤ちゃんを交通事故から守るチャイルドシートのようなものです！事故に遭ってからでは遅いので、もしもの時に備えて守ってあげましょう！！予防にまさる治療はありません。

08. こどもの下痢への対処

毎年、ノロウイルスや病原大腸菌などウイルスや細菌性の集団感染による感染性腸炎の話題がマスコミで取り上げられます。感染性腸炎の原因となる病原体はたくさんありますが、いずれも主な症状は下痢、嘔吐、発熱、腹痛です。今回はこれらのうちまだこの連載で取り上げていない下痢への対応をご紹介します。

こどもは腸が未発達で下痢を起こしやすいのですが、しばらく様子を見て問題ないことがほとんどです。しかし①～③の場合は早めの受診をお勧めします。

①元気がなく、ぐったりしている。 ②便に血液が混ざっている。 ③おなかの痛みが強い。

これらの症状がなければ自宅で安静にしましょう。下痢がひどくても無理に下痢を止めるのではなく、脱水予防のためにスポーツ飲料などをしっかり与えてください。食欲が出たら炭水化物（おかゆ、うどん、食パン）やバナナ、りんごを与えてください。脂肪分や繊維の多い食品は消化不良を起こします。最後に、赤ちゃんがいつもと違ううんちをしたら慌ててしまうかもしれません。インターネットの「こどもの救急」で、写真入りで便の形状を説明してあります。ぜひご覧ください。

http://kodomo-qq.jp/07_geri/geri_photo.html

09. 夏かぜにご用心！～こどもの夏かぜへの対処～

冬かぜの定番はインフルエンザですが、代表的な夏かぜといえば以下の3つです。

①ヘルパンギーナ：上あごの奥に口内炎が出来るため、非常にのどを痛がります。また、小さいお子さんでは急に水分を摂らなくなったりするため脱水になる事もあり、注意が必要です。

②手足口病：手のひらや足の裏、口の中に小さい口内炎が出来ます。実は肘や膝、おしりにも出来ることもあります。ヘルパンギーナに比べると高熱が出る事は少ないですが、口内炎のため水分が摂れずに脱水になる事があります。

③咽頭結膜熱：4、5日続く高熱と、目が赤いお子さんを見た場合には注意が必要です。プールを介して流行していた事からプール熱とも呼ばれています。

いずれも6月末～7月に流行します。また、飛沫感染が多い冬のかぜに対して、夏かぜのウイルスは腸でも増殖するため、便からもウイルスを排出して感染していきますので、手洗いやうがいによる感染予防が重要です。

まれに、夏かぜの感染に伴い頭痛や吐き気が出現します。ぐったりしている、おしっこがでない、意識がもうろうとしているなど強い脱水症状がみられる場合は夜間や休日でも速やかな受診が必要ですが、そうでなければ翌日まで様子を見てかかりつけ医に相談しましょう。



10. こどものケガへの対処

休みに入って外で遊ぶ機会が増えると、帰ってきて気づいたらケガしていたり…って事ありますよね。ケガといっても色々ありますが、必ず救急処置をしてから病院に相談しましょう。出血している場合には、**手袋もしくはビニール袋で自分の手が相手の血液に触れないように保護し**、清潔なガーゼやハンカチで圧迫止血しましょう。また、傷口が汚い場合には、止血した後に大量の水道水で洗い流しましょう(この時も手袋をつけましょう)。

では、どのような時に時間外でも病院に行く必要があるかについて話をします。病院に行く必要があるケガは、①しっかりと10分間圧迫しても出血が止まらない場合、②傷口を水道水で洗っても細かなゴミが残る場合(砂利が傷口の奥深くに入り込み、将来的に痕が残る事があります)、③傷口の周囲が赤く、腫れており、熱を帯びている場合(感染のサイン)の3つです。①～③を認める場合には、医師に相談してください。

最後に、最近では消毒薬を傷口に塗ると傷の治りが遅くなる事があるため、ほとんど勧めていません。止血ができて、傷口をきれいにしたらキズパワーパッド®(Johnson&Johnson)のような新しい絆創膏を使用することで、傷が早く・きれいに治るようになってきました！

11. こどもが頭を打った時の対処

乳幼児では頭が大きいので4等身しかありません。そのため、重心が上の方にありバランスが悪く、頭から転倒してしまう事が多いです。また、乳幼児の頭の骨は柔らかく、頭の骨同士がゆるくしかつながないため、頭を打つてもすぐに症状が出ないことがあります！大人と違い症状を伝える事ができないため、気をつけて私たちが危険なサインを見つけてあげましょう！危険なサインとは、頭を打った後に

- ①ボーッととしてしばらく意識がなかった
- ②顔色が悪い
- ③何回も吐いている
- ④いつもと様子が異なる(元気がない、不機嫌)
- ⑤まっすぐ歩けない、手足に力が入りにくい

などの症状があれば、すぐに病院を受診してください。

逆に、頭を打ってすぐに泣いた場合には、命に関わるような重大な脳への障害は考えにくいので少し安心です。この場合は、1～2時間は自宅で安静にして、その間に危険なサインが出現しないかしっかりとみてあげてください。

最後に、頭を打った事は1週間～10日間は忘れないようにしましょう！頭を打ってから時間が経って症状が出る病気もあります。突然吐いたり、顔色が悪くなった時には病院に相談してください。



12. こどもの誤飲・誤嚥への対処

こどもの誤飲事故は手を口に持っていき始める5～6ヶ月頃から発生します。なかでもハイハイなどができて行動範囲が広がる生後8ヶ月以降は急増しています。こどもは何でも口に入れて物を確認するので、手が届く範囲に物を置かないことが原則です！とはいっても、もし誤飲させてしまった時の対処も学んでおきましょう。

誤飲で最も多いのはタバコです！**水は飲ませないでください！！**有害物質であるニコチンの吸収を促すことになり危険です。万が一、タバコの吸殻が入った水を飲んでしまった場合には至急相談してください。次に多いのがお薬です。タバコも薬も、目の前で誤飲が確認できている場合にはすぐに吐かせてください。いつ飲んだか分からないものに関しては、急いで吐かせる必要はありません。3番目はビー玉などの玩具です。窒息の恐れがあり、様子がおかしい場合にはすぐに救急車を呼び、背部叩打法を試みてください(背部叩打法を知らない方は無理しないでください)。誤飲の中で一番怖いのが、ボタン電池です。緊急処置が必要な事もあり、無理に吐かせず速やかに救急受診してください。

その他、詳しくは日本赤十字社のホームページなどにも掲載されていますので、ぜひご覧ください。

<http://www.jrc.or.jp/study/safety/mistake/index.html>

13. こどものインフルエンザへの対処

インフルエンザはかぜの王様と言われる程、毎年冬に大流行し、こどもから成人まで幅広い年齢で感染する最もよく知られたウイルス性感染症です。インフルエンザは、こどもにかかるとう肺炎やインフルエンザ脳症など重症化することがあり、予防することが一番大切です。もしかかった場合には、適切に対処することが重要です。インフルエンザは普通の風邪症状だけでなく、38 度以上の発熱、頭痛、関節痛や筋肉痛などの全身症状が出ます。以下のような症状が見られる場合は、すぐに受診してください。

- 顔色が悪い
- 遊ばない・反応が鈍い
- 呼吸が速い

自宅での療養中は、なるべく安静にして過ごさせましょう。上記の症状がないか観察をするとともに、こまめに水分をあげてください。食欲がないようなら無理をする必要はありません。こどもの食べられるもの、消化のよいものを少しずつ与えましょう。また、熱が高いと心配で解熱剤を使いたくなくとも思いますが、自己判断で市販の薬を使うことは避けましょう。

14. こどものインフルエンザワクチンについて

インフルエンザには A 型と B 型があり、毎年の流行を予測して、A 型と B 型の 3 つのタイプ(株)からなるワクチンを製造します。

ワクチンは接種後 2 週目から抗体(ウイルスを退治する免疫機能)が上昇し始めて、1 ヶ月でピークに達し、約 5 ヶ月効果が持続すると言われています。13 歳未満で 2 回接種を行う場合は、4 週後に 2 回目を接種することを勧めています(最も抗体が上昇するため)。

ただし、一度もインフルエンザにかかったことのないような 1 歳未満ではワクチン接種をしても発病してしまうこともあり、まず親をはじめ、周囲の大人や年長児が積極的にワクチンを受け、赤ちゃんへの感染の防波堤になることが、赤ちゃん自身にワクチンを接種することより効果的です。

最後に、インフルエンザ脳症について触れておきます。インフルエンザの発病から脳症をおこすまで 1.4 日ほどしかないことが知られており、もしなつたとしたら、抗ウイルス薬による治療が間に合わない可能性があります。インフルエンザにかからなければインフルエンザ脳症は起こりません。シーズン前に 1 歳以上のこどもへのワクチン接種を推奨します。



15. こどものやけどへの対処

こどもの事故でやけどが多いのも特徴です。こどもにとって危険なストーブ、熱湯の入ったやかんやコップ、高温の水蒸気を出すポットなどから、大人が守ってあげることが最も大切です。万が一やけどをした場合には、やけどの範囲や皮膚の状態を観察して適切に対処しましょう。

やけどの範囲がこどもの手のひらより小さく水ぶくれもない場合には、まず流水で痛みがなくなるまで 30 分程度冷やしてください。この場合は翌日まで様子を見ても大丈夫です。アロエを塗るなどの民間療法は避けてください。

やけどの範囲が広がったり、水ぶくれがひどく痛みが強い場合や、顔や関節にやけどができた場合には、その日のうちに病院に相談してください。また、めつたに見る事はないですが、皮膚が白色や黒色になり、痛みを感じなくなっている場合も受診してください。

もし、服を着たまま熱いお風呂に落ちたなどの場合は、服を脱いでいる間にもやけどが進行してしまうため、服の上から冷やします。服が皮膚にくっついている場合には、無理に剥がさずに、そのままにしてください。

最後に、カイロやホットカーペットなど、体温より少し高温のものに長時間触れていると「低温やけど」を起こします。これは冷やしても良くならないので注意してください。

